

Nombre: _____ Nº: ____ Fecha: _____

1. Escribe una V para verdadero o una F para falso:

	Las frutas nos proporcionan muchas grasas.
	Las fibras vegetales ayudan a prevenir el estreñimiento.
	A las grasas también se les llama lípidos.
	El escorbuto es una enfermedad producida por la falta de una vitamina.
	La descomposición de los alimentos es producida por hongos y bacterias.
	La falta de vitamina A puede producir ceguera.
	La salmonelosis es una indigestión producida por comer mucho salmón.
	El botulismo es una enfermedad producida por comer únicamente alimentos de bote.
	Cuando conservamos un producto en almíbar las bacterias no se pueden reproducir por falta de oxígeno.
	Podemos desecar un alimento poniéndolo a secar al aire o introduciéndolo en sal.

2. Une los elementos de cada columna. Ten en cuenta que de alguno puede salir más de una flecha:

Hidratos de carbono	Nutrientes energéticos
Grasas	
Proteínas	Nutrientes constructivos
Vitaminas	Nutrientes reguladores
Minerales	

3. Une las dos columnas. Cada elemento de la derecha con uno solo de la izquierda, es decir, con el más apropiado.

Hidratos de carbono	Macarrones, pan, arroz
Grasas	Carne, pescado, leche
Proteínas	Aceite, mantequilla, panceta
Vitaminas	Frutas y verduras

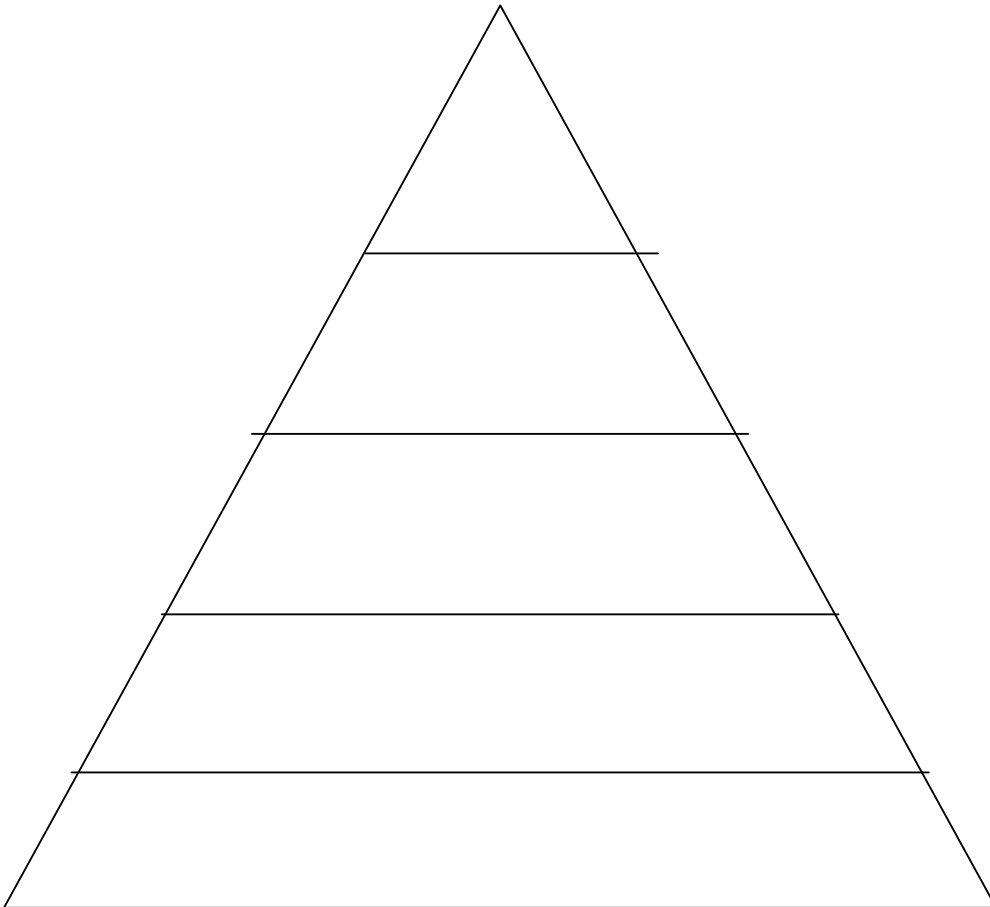
Nombre: _____ Nº: _____ Fecha: _____

4. Explica qué quiere decir que un alimento es energético:

5. Explica qué significa dieta completa y equilibrada:

6. Completa esta pirámide alimenticia con los alimentos del recuadro:

AGUA, ACEITE, CARNE, PESCADO, MANTEQUILLA, FRUTAS, PAN,
VERDURAS, ARROZ,



Nombre: _____ N°: _____ Fecha: _____

7. Explica la diferencia entre FECHA DE CADUCIDAD y FECHA DE CONSUMO PREFERENTE:

8. Para cada alimento, escribe el tipo de conservación que se ha utilizado:

DESECACIÓN CONGELACIÓN ELIMINACIÓN DE AIRE ESTERILIZACIÓN

Caja de langostinos	
Lomo en aceite	
Lata de tomate	
Cartón de leche	
Queso en aceite	
Salmón ahumado	
Medallones de merluza	
Jamón	

9. Clasifica estas enfermedades relacionadas con la alimentación:

Indigestión, desnutrición, obesidad, avitaminosis salmonelosis, alergia

ENFERMEDADES CARENCIALES	ENFERMEDADES POR SOBREALIMENTACIÓN	INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

Nombre: _____ Nº: _____ Fecha: _____

10. Completa este texto y ponle un título adecuado:

Para estar sanos, es importante que nuestra dieta cumpla dos cualidades: que sea _____ y que sea _____. De esta forma evitaremos la aparición de enfermedades alimentarias.

La energía que necesitamos la obtenemos, preferentemente de alimentos ricos en _____, como las pastas o el pan.

Sin embargo, para ayudarnos a crecer necesitamos alimentos ricos en _____, que son los nutrientes constructivos y que podemos encontrar en la carne y el pescado.

En nuestra dieta tampoco pueden faltar las _____ y los _____ que nos proporcionan las frutas y verduras, ya que son importantes alimentos reguladores.

También necesitamos _____ que encontraremos en alimentos como el aceite o la mantequilla y que serán nuestro almacén de energía.

Por supuesto, no podemos olvidarnos de beber diariamente una cantidad adecuada de _____, ya que para nuestro organismo es importantísima.

Además, las _____ nos ayudarán a una buena digestión de los alimentos y a eliminar más fácilmente los materiales no absorbidos por la sangre.

Si nuestra alimentación tiene de todos estos nutrientes en las cantidades adecuadas, estaremos contribuyendo a mejorar nuestra salud.